



Willkommen zur Changes Gruppe Online

- + Partnerschaftliches Focusing
- + Zoom-Gastgeberin: Paula Rossi
- + e-mail: kontakt@paularossi.at
- + mobil: +43-(0)664-3431133

Der rote Faden im Online-Raum

ABLAUF im Zoom-Raum, 90 Minuten

- hh:mm
- 00:00 START
Check-In, Organisatorisches max. 15'
 - 00:10 Zoom Raum wird geschlossen
 - 00:15 Partnerschaftliches Focusing in 2er und 3er₊ Gruppen (Breakouts, 60 Min.)
 - 01:15 Wertschätzung, Check-Out max. 15'
 - 01:30 ENDE

Organisatorisches + Tipps

- Partner*innen-Wünsche
- Breakout-Größe (2er oder 3er)
- bei unstabilem Internet bitte ohne Video focusieren



Anregungen für das partnerschaftliche Focusing - als Focussierende

- Die Zeit gerecht aufteilen.
- Der Prozess "gehört" der Person, die focusiert.

Als Focussierende:

- erzähle kurz über Deine Focusing-Kenntnisse (Einführung, Fortgeschritten...) - so können beide sich entspannen 😊
- entscheidest Du, wieviel Du von Deinem Thema erzählen möchtest.
- bitte um Spiegelungen und Einladungen, die Dir dienlich sind.
- Nimm Dir Zeit, um mit dem "..."/Felt Sense zu verweilen, lass eine Antwort frisch entstehen/kommen.

Anregungen für das partnerschaftliche Focusing - als Begleitende

- Die Zeit gerecht aufteilen.
- Der Prozess "gehört" der Person, die focusiert.

Als Begleitende:

- achte auf die Zeit, ca. 3-5 Minuten vor dem Schluss gebe Deine/r Partner:in Bescheid.
- gehe mit dem Fluss der/des Focusierenden.
Verwende die Sprache der Präsenz
 - (etwas in dir ist ..., da ist ... gerade in dir, wie ist es jetzt ..., vielleicht möchtest du jetzt ... usw.)
- kannst du Dir vorstellen, dass Deine Rückenlehne Dir eine Stütze beim Begleiten ist.



Kostet die Teilnahme an Changes etwas?

Es macht mir große Freude die Changes-Gruppe anzubieten und es ist mir ein Anliegen, dass der Zugang niederschwellig ist und bleibt. Ich möchte dazu beitragen, dass Focusing zu einer Alltagspraxis in Leben von vielen Menschen wird.

Daher biete ich die Changes Gruppe kostenfrei an.

Gleichzeitig werde ich oft gefragt, ob ich einen Ausgleich für mein Angebot haben möchte.

Stelle Dir vor die Changes-Gruppe würde sich in echt treffen und beim Eingang gibt es eine Box für einen freiwilligen Raumbeitrag. Wenn Du hier gerne und mit Freude etwas reingeben magst, dann kannst Du wie folgt beitragen, als Zahlungszweck bitte "Changes Raumbeitrag" eintragen:

Bank Austria Konto lautend auf Paula Rossi, IBAN:
AT091200010016530411, BIC: BKAUATWW

Danke Dir!

Eugene T. Gendlin in seinem Buch „Focusing“

„Eines der wichtigen Merkmale von Focusing besteht darin, dass der Veränderungsprozess als wohltuend empfunden wird. Er fühlt sich an, als würde man nach einem langen Aufenthalt in einem muffigen Raum wieder frische Luft einatmen.“ (S. 28)

„Man entdeckt oft großen Reichtum in anderen Menschen, wenn man sich durch Focusing und gegenseitiges Zuhören öffnet; gleichzeitig bereichert und festigt es die Beziehungen. Ein positives Klima kann sich entwickeln, jeder entdeckt im anderen das Streben nach Authentizität und respektiert das.“ (Seite 172)

CHANGES Links

- Signal-Gruppe für Changes Teilnehmende:
 - falls du auch mal zwischendurch und selbstorganisiert partnerschaftliches Focusing praktizieren möchtest: [https://signal.group/ - CjQKIPeXq1rPXTJ2d-nj-tEzm-z8EV9iHKO5hUdvN7dRcmehEhBbBatTqO_gdPJHfd1hK5KJ](https://signal.group/-CjQKIPeXq1rPXTJ2d-nj-tEzm-z8EV9iHKO5hUdvN7dRcmehEhBbBatTqO_gdPJHfd1hK5KJ)
- Anmeldung zur Changes Gruppe
 - falls du jemanden die Changes Gruppe weiterempfehlen möchtest, bitte diesen Link weitergeben (der Grund dafür ist Datenschutz und Schutz der Gruppe): <https://www.paularossi.at/changes-gruppe>